



鉄足りていますか？



鉄の働き

血液の中を流れる赤血球は、全身に酸素を運ぶヘモグロビンが主成分となっています。鉄はヘモグロビンの構成成分の一つであり、鉄が不足すると、ヘモグロビンが作られず貧血になり、倦怠感やめまいなどの症状が現れます。


鉄の摂取推奨量

日本人の食事摂取基準 2020年版では、1日に必要な鉄の推奨量は成人男性で7.0~7.5mg以上、成人女性（月経なし）で6.0~6.5mg以上とされています。


鉄を多く含む食品

鉄には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収がよく、ヘム鉄を利用することで非ヘム鉄の吸収もよくなります。


【ヘム鉄】



豚レバー60g
7.8 mg
鶏レバー60g
5.4 mg




かつお 60g
1.1 mg




牛ヒレ肉 80g
2.2 mg


【非ヘム鉄】




厚揚げ 60g
1.6 mg



納豆 50g
1.7 mg



ほうれん草 80g
1.6 mg



小松菜 80g
2.2 mg

鉄の吸収を助ける栄養素

◆ビタミンC（野菜、果物、いも類）

◆動物性たんぱく質（肉類、魚類、卵類、乳製品）



組み合わせて食べると吸収がアップします！